

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

Кичайкина

Кичайкина И.Т.



МЕНЮ

«10» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша пшеничная, вязкая на молоке	180	239
2.	Бутерброд с маслом	30/4	102
3.	Кофейный напиток с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок яблочный	120	15
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б,с кур.мясом со сметаной	180/18/2	178
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	201
3.	Соус томатный	50	28
4.	Салат из свеклы	50	5
5.	Луковая закуска	10	3
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	44	158
8.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Булочка домашняя	50	175
2.	Йогурт	120	110
УЖИН			
1.	Капуста тушеная с отварным мясом кур	180	86
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	180	82

Стоимость: 137, 22

Мед. сестра:

Медсестра

Топчий А.М.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



МЕНЮ

«11» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша сборная молочная	180/2	259
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	120
3.	Какао с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Йогурт персиковый	113	163
ОБЕД			
1.	Рассольник «Ленинградский» (с перловой крупой) со сметаной на курином бульоне с отварным мясом кур	180/15/2	181
2.	Пюре картофельное	150	201
3.	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	80	109
4.	Салат из моркови	50	40
5.	Луковая закуска	10	11
6.	Хлеб пшеничный	30	45
7.	Хлеб ржаной	45	52
8.	Компот из изюма	180	105
ПОЛДНИК			
1.	Печенье	25	106
2.	Молоко кипяченое	120	80
УЖИН			
1.	Рыба, запеченная в омлете	120	91
2.	Салат из зеленого горошка консервированного	45	43
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	180	27

Стоимость: 139,35

Мед. сестра:

Л.С.С.С.

Топчий А.М.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



МЕНЮ

«12» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Пудинг из творога	100	110
2.	Соус молочный, сладкий	40	49
3.	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/7	121
4.	Кофейный напиток с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	92	46
ОБЕД			
1.	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной и мясом птицы	180/18/2	83
2.	Плов из отварного мяса кур	180	360
3.	Салат из соленых огурцов с луком	45	7
4.	Луковая закуска	10	4
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	44	158
6.	Напиток лимонный	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	175
2.	Варенец	112	101
УЖИН			
1.	Рагу овощное	180	150
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	180	27

Стоимость: 150,81

Мед. сестра:

Мищенко Е.С

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



МЕНЮ

«13» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша манная молочная	180/2	138
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/9	120
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Сок яблочный	120	20
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с отварным мясом птицы	180/18	106
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	162
3.	Птица тушеная в томатном соусе со сметаной	65/20	109
4.	Салат из капусты с морковью	50	55
5.	Луковая закуска	10	5
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	45	135
8.	Компот из кураги и изюма	180	15
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброд с повидлом	30/25	161
2.	Снежок	117	110
УЖИН			
1.	Котлеты, рыбные запеченные	78	116
2.	Салат «Винегрет»	110	80
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	180	27

Стоимость: 149,86

Мед. сестра:

Мищенко Е.С.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

«Утверждаю»
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«14» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорий ность
1.	Запеканка из творога	95	105
2.	Соус молочный, сладкий	40	49
3.	Бутерброд с маслом	30/4	98
4.	Кофейный напиток с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	91	65
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной с мясом птицы	180/17/3	123
2.	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200/23	183
3.	Салат из лука репчатого	45	5
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	44	589
6.	Напиток из смеси сухофруктов	180	56
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «Сахарное»	27	41
2.	Йогурт	124	115
УЖИН			
1.	Суп молочный с пшеном	180	139
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	180	27
4.			

Стоимость: 150,63

Мед. сестра:

Мищенко Е.С.

Мищенко Е.С

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

«Утверждаю»
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

17» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша молочная вязкая «Геркулес»	180/3	223
2.	Бутерброд с маслом	30/4	102
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Сок персик-яблоко	120	40
ОБЕД			
1.	Рассольник «Домашний» со сметаной на курином бульоне с мясом птицы	180/19/2	101
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	162
3.	Соус томатный	50	28
4.	Луковая закуска	10	5
5.	Салат из свеклы	50	5
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	42	158
8.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Булочка домашняя	50	115
2.	Снежок	120	110
УЖИН			
1.	Омлет натуральный	110	112
2.	Салат из кукурузы консервированной	45	56
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром	180	82

Стоимость: 149,86

Мед. сестра:

Мищенко Е.С.

Мищенко Е.С.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



МЕНЮ

«18» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша рисовая молочная, жидкая	180/2	128
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	120
3.	Кофейный напиток с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Йогурт	116	120
ОБЕД			
1.	Суп свекольный со сметаной на курином бульоне с мясом птицы	180/18/2	130
2.	Каша гречневая, рассыпчатая	150	201
3.	Бефстроганов из печени говядины	85	109
4.	Салат из капусты с морковью	50	40
4.	Луковая закуска	10	15
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	45	154
8.	Компот из кураги	180	3
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «Сахарное»	50	142
2.	Молоко кипяченое	120	101
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запеченные	75	59
2.	Пюре картофельное	150	120
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с лимоном	180	27

Стоимость: 150,63 р.

Мед. сестра:

Мищенко Е.С

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



«Утверждаю»
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«19» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Пудинг творожный	110	130
2.	Соус молочный, сладкий	40	49
3.	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/8	120
4.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	96	43
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне со сметаной и мясом птицы	180/12/2	128
2.	Капуста тушеная с отварным мясом кур	200	199
3.	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	25
4.	Луковая закуска	10	11
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	42	157
6.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	173
2.	Варенец	120	112
УЖИН			
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	180	125
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	180	27

Стоимость: 150,62

Мед. сестра:

Е.С.

Мищенко Е.С.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



МЕНЮ

«20» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша ячневая молочная, вязкая	180/2	448
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	110
3.	Кофейный напиток с молоком	180	91
II ЗАВТРАК			
1.	Сок яблочный	120	53
ОБЕД			
1.	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне с мясом птицы	180/12/2	85
2.	Рис отварной	150	200
3.	Котлеты рубленые из мяса говядины	75	179
4.	Икра свекольная	50	37
5.	Луковая закуска	10	11
6.	Хлеб пшеничный	30	140
7.	Хлеб ржаной	44	95
8.	Компот из кураги и изюма	180	80
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброд с повидлом	30/25	126
2.	Йогурт	120	116
УЖИН			
1.	Биточки рыбные запеченные	80	145
2.	Салат «Степной»	120	59
3.	Хлеб пшеничный	30	140
4.	Чай с лимоном	180	27

Стоимость: 149,91

Мед. сестра:

Е.С. Мищенко

Мищенко Е.С.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«21» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Запеканка творожная	100	113
2.	Соус молочный, сладкий	40	39
3.	Бутерброд с маслом	30/4	102
4.	Какао с молоком	180	63
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	100	44
ОБЕД			
1.	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	180/2	120
2.	Жаркое по домашнему с мясом говядины	200/36	240
3.	Огурец соленый порционный	35	3,8
4.	Луковая закуска	10	11
5.	Хлеб пшеничный	30	70
6.	Хлеб ржаной	45	88
7.	Компот из яблок и лимона	180	83
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «Сахарное»	25	43
2.	Йогурт	120	96
УЖИН			
1.	Суп молочный с гречневой крупой	180/2	127
2.	Хлеб пшеничный	30	70
3.	Чай с сахаром	180	27

Стоимость: 150,18

Мед. сестра:

Мищенко Е.С.

Мищенко Е.С.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

«Утверждаю»
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«24» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорий ность
1.	Каша пшеничная, вязкая на молоке	180/2	239
2.	Бутерброд с маслом	30/4	102
3.	Кофейный напиток с молоком	180	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок яблочный	120	15
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	180/2	138
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150/2	201
3.	Птица, тушеная с овощами	30/50	109
4.	Салат из свеклы	50	46
5.	Луковая закуска	10	4
6.	Хлеб пшеничный	30	70
7.	Хлеб ржаной	42	88
8.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	175
2.	Снежок	120	97
УЖИН			
1.	Капуста тушеная	150	84
2.	Яцо отварное	20	40
3.	Хлеб пшеничный	30	70
4.	Чай с сахаром	180	82

Стоимость: 149, 22

Мед. сестра:

Мищенко Е.С

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

Кицайкина Л.Т.

МЕНЮ

«25» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша сборная молочная с маслом сливочным	180/2	259
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	110
3.	Какао с молоком	180	95
II ЗАВТРАК			
1.	Йогурт персиковый	113	92
ОБЕД			
1.	Рассольник «Ленинградский» (с перловой крупой) со сметаной	180/4	141
2.	Пюре картофельное	150	163
3.	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	80/40	98
4.	Салат из моркови	50	29
5.	Луковая закуска	10	4
6.	Хлеб пшеничный	30	70
7.	Хлеб ржаной	45	88
8.	Компот из изюма	180	95
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «Сахарное»	25	43
2.	Молоко кипяченое	120	68
УЖИН			
1.	Рыба, запеченная в омлете	50/60	91
2.	Салат из зеленого горошка консервированного	45	43
3.	Хлеб пшеничный	30	70
4.	Чай с сахаром и лимоном	180	40

Стоимость: 150,35

Мед. сестра:

Мищенко Е.С.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

Кичаевская Л.Т.



МЕНЮ

«26» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Пудинг из творога	100	126
2.	Соус молочный, сладкий	40	39
3.	Бутерброд с маслом с сыром	30/4	101
4.	Кофейный напиток с молоком	180	81
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	107	47
ОБЕД			
1.	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне	180/2	83
2.	Плов из отварной говядины	150/42	380
3.	Салат из соленых огурцов с луком	45	26
4.	Луковая закуска	10	5
4.	Хлеб пшеничный	30	70
5.	Хлеб ржаной	43	75
6.	Напиток лимонный	180	40
ПОЛДНИК			
1.	Булочка домашняя	50	163
2.	Варенец	125	101
УЖИН			
1.	Рагу овощное	180	131
2.	Хлеб пшеничный	30	70
3.	Чай с сахаром	180	40

Стоимость: 150,81

Мед. сестра:

Топчий

Топчий А.М.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

Кичанкина Т.А.



МЕНЮ

«27» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша манная молочная	180/2	138
2.	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	115
3.	Какао с молоком	180	95
II ЗАВТРАК			
1.	Сок яблочный	120	48
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с отварным мясом птицы	180	106
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	217
3.	Птица тушеная с овощами в томатном соусе	33/52	109
4.	Салат из капусты с морковью	50	40
5.	Луковая закуска	10	5
6.	Хлеб пшеничный	30	70
7.	Хлеб ржаной	44	77
8.	Компот из кураги и изюма	180	102
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброд с повидлом	30/24	115
2.	Йогурт	120	97
УЖИН			
1.	Котлеты, рыбные запеченные	75	101
2.	Салат «Винегрет»	120	98
3.	Хлеб пшеничный	30	70
4.	Чай с сахаром и лимоном	180	40

Стоимость: 149,86

Мед. сестра:

Топчий А.М.

Топчий А.М.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара



Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«28» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Запеканка из творога	100	113
2.	Соус молочный, сладкий	40	39
3.	Бутерброд с маслом	30/4	101
4.	Кофейный напиток с молоком	180	81
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	112	49
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной с мясом птицы	180/5	124
2.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	183
3.	Шницели рубленые из мяса говядины	75	152
4.	Салат из лука репчатого	43	5
5.	Хлеб пшеничный	30	70
6.	Хлеб ржаной	45	79
7.	Напиток из смеси сухофруктов	180	80
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «Сахарное»	25	43
2.	Йогурт	123	100
УЖИН			
1.	Суп молочный с пшеном	180	179
2.	Хлеб пшеничный	30	70
3.	Чай с сахаром	180	73

Стоимость: 150,63

Мед. сестра:

Топчий

Топчий А.М.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №231»
г.о.Самара

Кичайкина Л.Т.



МЕНЮ

«31» января 2022 года

ЗАВТРАК			Калорийность
1.	Каша молочная жидкая «Геркулес» с маслом сливочным	180/3	148
2.	Бутерброд с маслом	30/4	82
3.	Какао с молоком	180	95
II ЗАВТРАК			
1.	Сок персик-яблоко	120	72
ОБЕД			
1.	Рассольник «Домашний» со сметаной на курином бульоне с мясом птицы	180/2	151
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	217
3.	Гуляш из отварного мяса кур	30/50	83
4.	Луковая закуска	10	5
5.	Салат из свеклы	50	46
6.	Хлеб пшеничный	30	70
7.	Хлеб ржаной	45	79
8.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	163
2.	Йогурт	120	97
УЖИН			
1.	Омлет натуральный	110	153
2.	Салат из кукурузы консервированной	32	36
3.	Хлеб пшеничный	30	70
4.	Чай с сахаром	180	40

Стоимость: 149,86

Мед. сестра:

Топчий А.М.

Топчий А.М.